

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

**Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět je vyučován v 9. ročníku jednu hodinu týdně. Výuka probíhá v kmenových třídách

- Žáci si v předmětu výchova ke zdraví upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, učí se dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv.
- Osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech Osvojují si postupy spojené s řešením jednotlivých mimořádných událostí.
- Pochopí nutnost pohybu a pobytu v přírodě, význam fair play a nutnost první pomoci. Orientují se v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování
- Předmět je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova, který vyučujeme jako samostatný předmět. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

V rámci tohoto předmětu jsou naplňovány tyto výchovné a vzdělávací strategie.

**Kompetence k učení**

- motivujeme žáky k efektivnímu učení
- vedeme žáky k vyhledávání a třídění informací a jejich využití v procesu učení
- předkládáme žákům komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
- pomáháme žákům plánovat, organizovat a řídit vlastní učení

**Kompetence k řešení problémů**

- žákům předkládáme modelové problémové situace, aby vyhledávali způsoby řešení
- motivujeme vyhledávání vlastních informací vhodných k řešení problémů
- vedeme žáky ke kritickému myšlení
- vyžadujeme obhájení vlastních rozhodnutí

**Kompetence komunikativní**

- klademe důraz na komunikaci na odpovídající úrovni
- motivujeme žáky k zapojení se do diskuze
- vyžadujeme bezpečné a odpovědné chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy

**Kompetence sociální a personální**

- nabízíme žákům možnost spolupracovat ve skupině
- preferujeme příjemnou atmosféru v týmu

- vedeme žáky ke vzájemné pomoci

### **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k respektování názorů
- klademe důraz na formování volných a charakterových rysů
- preferujeme zodpovědné rozhodování podle dané situace
- motivujeme žáky k respektování požadavků na kvalitní životní prostředí

### **Kompetence pracovní**

- nabízíme cvičení ke zdokonalení grafického projevu
- vedeme žáky k efektivnímu organizování vlastní práce
- využíváme ICT pro hledání informací
- klademe důraz na základní postupy první pomoci

### **Kompetence digitální**

- vedeme žáky k získávání, vyhledávání, kritickému posuzování, spravování a sdílení dat, informací a digitálního obsahu
- žáci jsou vedeni k vytváření a upravování digitálního obsahu a vyjadřování se za pomoci digitálních prostředků

### **Předmětem se prolínají průřezová témata**

#### **MKV – Princip sociálního smíru a solidarity**

Odpovědnost a přispění každého jedince za odstranění diskriminace a předsudků vůči etnickým skupinám, nekonfliktní život v multikulturní společnosti

#### **MDV – Receptivní činnosti: Fungování a vliv médií ve společnosti**

Role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na rejstřík konverzačních témat, na postoje a chování.

#### **EV – Vztah člověka k prostředí**

Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví).

#### **MKV – Lidské vztahy**

Právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci, udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost

**MDV – Receptivní činnosti: interpretace vztahu mediálních sdělení a reality** – vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti (rozlišení sdělení potvrzujících předsudky a předsudky a představy od sdělení vycházejících ze znalosti problematiky a nezaujatého postoje)

#### **VDO – Občanská společnost a škola**

Škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole.

#### **MKV – Kulturní diference**

Jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, člověk jako nedílná jednota tělesné i duševní stránky, ale i jako součást etnika, poznávání vlastního kulturního zakotvení.

#### **MKV – kulturní diference**

Respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy), základní problémy sociokulturních rozdílů v ČR a v Evropě.

**MKV – Lidské vztahy** – Důležitost integrace jedince v rodinných, vrstevnických a profesních vztazích, uplatňování principu slušného chování ( základní morální normy), význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti, tolerance, empatie, schopnost umět se vžít do role druhého, lidská solidarita, osobní přispění k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy

**OSV – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání** – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.

**OSV – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí** – Já jako zdroj informací o sobě, druzí jako zdroj informací o mě, moje tělo, moje psychika ( temperament, postoje, hodnoty), co o sobě vím a co ne, jak se promítá mé já v mém chování, můj vztah k sobě samému, moje učení, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí

**OSV – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace** – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle, organizace vlastního času, plánování učiva i studia, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení.

**OSV – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu** – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládnutí stresových situací ( rozumové zpracování problému, uvolnění / relaxace, efektivní komunikace atd.), hledání pomoci při potížích.

**OSV – Sociální rozvoj – poznávání lidí** – vzájemné poznávání se ve skupině / třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí.

**OSV – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, praktická etika** - analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd., pomáhající a prosociální chování ( člověk neočekává proti službu), dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne).